

ขั้บรตภาวนา

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่)

ต.หนองขาว อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

ถาม : เรื่อง “ขั้บรตสามารถภาวนาได้หรือไม่”

กราบนมัสการหลวงพ่อกับ ผมเริ่มฟังเทศน์ของหลวงพ่เมื่อต้นปี ๒๕๖๑ ครับ มีพี่ที่เคยไปปฏิบัติธรรมที่วัดหลวงพ่อกะเอาซีดีมาให้ฟัง แล้วผมก็เข้าเว็บไซต์ของหลวงพ่และฟังการตอบปัญหาธรรม ผมจะชอบฟังเวลาขั้บรตครับ (ผมทำงานขั้บรตบรทุกครับ) ขั้บทั้งกะกลางวันบ้าง กะกลางคืนบ้าง อาการเป็นดังนี้ครับ

เวลาผมขั้บรต ผมฟังเทศน์ผมจะใช้หูฟังเทศน์ ร่างกายขั้บรต ตาจับจ้องมองทางแล้วก็บริกรรมพุทโธๆ เข้าออกตามลมหายใจ ผมบริกรรมพุทโธๆ รู้สึกว่ายังไม่ค่อยนิ่งครับ ผมก็หายใจเข้าออกแบบหายใจสุดปอด เข้าสุดออกสุดครับ แล้วพุทโธยาวๆ ตามลมหายใจ มันมีอาการเหมือนจะวูบๆ ครับ ภาพมันมัวเล็กน้อย (ตอนนั้นผมไม่มีอาการง่วงนอนเลยนะครับ) พอมันเหมือนจะวูบ ผมจึงหยุดบริกรรมครับ เพราะกลัวเกิดอุบัติเหตุ แล้วพออีกวันผมก็ทำเหมือนเดิม ก็มีอาการดังที่กล่าวมา ผมก็หยุดอีก

ผมจึงสงสัยว่ามันคืออาการของจิตหรืออาการของร่างกายครับ

ขออนุญาตเรื่องสักเล็กน้อยครับ ผมเคยบวชที่วัดป่าที่บ้านเกิดจังหวัดอุดรธานี ตอนนั้นคิดแค่บวชให้แม่ตามประเพณีครับ (พอปี ๒๕๕๕ บวช ๓ เดือนครับ) หลังจากสึกออกมาก็ยังคิดถึงเพศของพระครับ แต่ก็มาใช้ชีวิตแบบโลกๆ ส่ำมะเลเทเมามาก กล่าวคือเหล้ายาเล่นหมดครับ เวลาที่มีสติก็บริกรรมพุทโธบ้าง ก่อนนอนบ้าง (เวลาเมามผมไม่เอาคำบริกรรมพุทโธครับ เพราะคิดว่าเป็นของสูง ไม่อยากดึงลงมาให้ต่ำกับตัวเองครับ)

โดยจริตส่วนตัวที่คิดว่าชอบมากคือกัญชาครับ ซึ่งทางบ้านก็รู้ แต่ตัวเองดื้อเงียบ แม่ก็เคยบอกให้เลิก พี่ก็ใช้ไม่แข็ง แฟนก็ใช้ลู่กู่ แต่ตัวเองก็ไม่สนใจเพราะความดื้อและโง่เงา แต่ใจจริง ๆ ก็คิดได้นะครับว่ามันไม่ดี พยายามเลิกกัญชาหลายต่อหลายครั้งแต่ก็ไม่ได้ผลสักที

และอีกใจก็คิดอยากจะทำบวชหลายครั้งแล้วเพราะเบื้อชีวิตทางโลก ที่ทำงานมาก็หามาเพื่อสนองความอยากของตนและคนอื่น เคยคุยกับแม่หลายครั้งแล้ว แม่ก็ว่าชีวิตทางโลกก็ไม่เป็นขึ้นเป็นอัน ไปบวช ถ้าอยู่ไม่ได้ ลีอกออกมาตอนแก่จะทำอะไร (ตอนนี้ผมอายุ ๒๘ ครับ)

และเมื่อผมได้ฟังหลวงพ่อดอบปัญหารธรรมะแก่พี่ๆ ญาติธรรม ผมจึงมีกำลังใจที่อยากจะทำปฏิบัติอย่างจริงจังขึ้น และบวกกับที่หลวงพ่อบอกน้อยๆ คือ ลีล สมาธิ ปัญญา

ผมเคยฟังมาบ้างว่า ถ้าเราลีลบกพร่อง การปฏิบัติก็จะไม่ก้าวหน้า ผมจึงตัดสินใจเลิกสิ่งเสพติดของมีนเมาครับ และถือลีล ๕ มาตั้งแต่เริ่มฟังเทศน์หลวงพ่อบอกแม่ แม่ก็ดีใจมาก) บวกกับเตือนตัวเองว่าเราจะไปถือลีลก็ต่อเมื่อเราบวช หรือถ้าตอนนี้เราถือลีลแค่ลีล ๕ ก็ไม่ได้ เราก็ไม่สมควรที่จะบวช

ผมจึงกราบขอพระคุณหลวงพ่อบอกที่ผมนได้ฟังเทศน์ของหลวงพ่อบอกครับ หากเรื่องทีกล่าวมาไม่ก่อประโยชน์และเป็นเรื่องชวนรำคาญ กราบขอขมาด้วยครับ กราบขอพระคุณหลวงพ่อบอก

ดอบ : นี้เขากราบขอพระคุณเนาะ นี้เราจะพูดถึงชีวิตของคน ชีวิตสิ่งที่มีค่า ถ้าชีวิตสิ่งที่มีค่า เราอยู่กับตัวเราเอง เราอยู่กับความคั่นชินของเรา เราก็ปล่อยชีวิตเราไปตามวิภูฏะ

ผลของวิภูฏะๆ ธรรมะในพระไตรปิฏก ผลของวิภูฏะๆ ชีวิตเราก็เหมือนสวะ เหมือนเศษสวะไหลไปตามน้ำ สิ่งทีไหลไปตามน้ำ เราปล่อยมันไปตามธรรมชาติไป เราปล่อยมันไปๆ ใจ แล้วเวลาปล่อยมันไปมันก็เป็นแบบนั้นนะ

แต่ถ้าเราฝืน นี้ใจ ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทวนกระแสบ่ๆ ใจ ปลาเป็นว่ายทวนน้ำๆ แล้วเราจะเป็นปลาเป็นว่ายทวนน้ำนี้เหนื่อยเนาะ ถ้าปล่อยไหลไปตามน้ำมันสะดวกสบาย แต่มันเป็นสวะ แต่ถ้ามันมีสติปัญญา เราจะว่ายทวนน้ำ

โดยธรรมชาติของโลกนะ เขาบอกชีวิตนี้ก็ทุกข์พอสมควรแล้วแหละ ชีวิตเราทุกข์ยากทั้งนั้นนะ ยังต้องมาปฏิบัติธรรมอีก อู๋! ยุงตายท่าเลย โอโฮ! เกิดมาก็ทุกข์แสนทุกข์อยู่แล้ว ยังจะต้องมาปฏิบัติธรรม ยังต้องไปวัด โอ้ย! มันจะเอาความทุกข์มาเพิ่มทำไม นั่นนะ นี่เวลากิเลสมันคิด มันคิดอย่างนั้นนะ

แต่ถ้าเป็นความจริง ๆ นะ ถ้าเป็นความจริง ทุกคนแสวงหาความดีทั้งนั้นนะ แล้วความดีอย่างนั้นมันความดีแบบโลก ๆ ไง ความดีแบบโลก ๆ นะ ถ้าความดีของเรา ความดีในพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาสอน **อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน**

ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ๆ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้อยู่โคนต้นโพธิ์นั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ในใจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระสารีบุตร พระโมคคัลลานะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศนาว่าการ แล้วเวลาตรัสรู้ก็ตรัสรู้ในใจของพระสารีบุตร พระโมคคัลลานะ มันตรัสรู้ในใจ มันเห็นความเห็นภายในใจ

อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ตนต้องมีสติมีปัญญา ตนจะแก้ไขปัญหาชีวิตของตน ตนมีมรรคญาณ ตนมีกำลัง มีมรรคในหัวใจ มรรคนั้นเวลามันหมุน มันทำลายกิเลสในใจของตน เห็นใหม่

อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน แล้วพอตนเป็นที่พึ่งแห่งตนแล้วมันเป็นปัจเจกตั้ง เป็นสันตทิฏฐิโก เป็นปัจเจกตั้ง รู้เฉพาะในใจของตน เป็นสันตทิฏฐิโก เลอเลิศในใจของตน

จะโฆษณาธรรมะว่า ธรรมะนี้สุดยอด ๆ

แล้วเราเกิดมาเราบอกว่า โอ้ย! ชีวิตนี้ก็แสนทุกข์แสนยากอยู่แล้ว ยังต้องไปวัดไปวาอีก

ชีวิตนี้ผลของวิภวณนา คือเป็นธรรมชาติ ธรรมะเป็นธรรมชาติ ธรรมชาติของความดีและความชั่ว ความดีและความชั่วในใจของคนขับไสให้เรามาเกิดเป็นคนอย่างนี้ นี่มันเป็นธรรมชาติ ธรรมชาติเกิดจากกรรมใด กรรมคือการกระทำใด เราทำของเราอย่างไรมันก็เกิดมาอย่างนั้นนะ

เกิดเป็นมนุษย์เหมือนกัน รูปร่างหน้าตาเป็นมนุษย์เหมือนกันนะ แต่นิสัยใจคอไม่เหมือนกัน อำนาจวาสนาไม่เหมือนกัน ไม่เหมือนหรือก เป็นคนเหมือนกันแต่ความคิดไม่เหมือนกัน เป็นคนเหมือนกัน อำนาจวาสนาบารมีคนไม่เหมือนกัน ไม่เหมือน

ถ้าเหมือนกันมันก็เท่ากับว่าทำแล้วอภัยกฤต คือเสมอกันไง เสมอกัน เสมอตรงไหน ไม่มีทาง เป็นไปไม่ได้ ลูกแฝดออกมาจากพ่อแม่เดียวกัน เวลาตกฟากห่างกันไม่เกินไปห้านาที นิสัยมันไม่เหมือนกัน ต่างกันฟ้ากับดิน

ไม่มี นี่มันไม่มีเพราะอะไรล่ะ เพราะกรรมไง เพราะการกระทำของใจใจ ใจมันสะสมมาอย่างนั้นไง มันเป็นพันธุกรรมของมันไง ถ้าเป็นพันธุกรรมของมันก็เป็นแบบนั้นแหละ

นี่พูดถึงว่าปล่อยชีวิตของเราให้เป็นสวะไป ไหลไปตามเวรตามกรรมไป แต่ถ้ามีสติมีปัญญาขึ้นมาจะเป็นปลาเป็น ไม่ใช่ปลาตาย ปลาตายมันนอนเฉย มันไม่มีจิตวิญญาณเพราะมันตายแล้ว มันไหลตามแม่น้ำนั้นไป

เราเป็นปลาเป็นเหยื่อน้ำดู ดูมันจะไปวางไข่สิ มันต้องขึ้นบันไดปลานะ มันโดดแล้ว โดดอีกกว่ามันจะผ่านไปได้แต่ละชั้นแต่ละตอน เหยื่อน้ำ แต่มันรักษาเผ่าพันธุ์ของมันนะ มันขึ้นไปต้นน้ำ มันไปวางไข่ มันไปพักไข่ นั้นปลาเป็น มันรักษาสายพันธุ์ สายพันธุ์ปลาที่ยังเหลือมา นั้นปลาเป็น ปลาตาย อยู่นอกริม ปลาเผา นั้นปลาตาย

นี่พูดถึงชีวิต ถ้าชีวิต สัจจะความจริงเป็นแบบนั้น ถ้าศึกษาธรรมแล้วมันชื่นใจ มันเห็นคุณค่าของชีวิต เห็นคุณค่ามาก หลวงตาท่านไปไหน ท่านบอกไปเอาหัวใจคน เอาหัวใจคน หัวใจคนมีค่า หัวใจคนไปเกิดเป็นเทวดา เป็นอินทร์ เป็นพรหม หัวใจคนนี่แหละไปเกิดนรกอเวจี หัวใจคนทั้งนั้นแหละ แล้วถ้าธรรมะๆ ธรรมะเพื่อออกมาอ้อมอันนั้นไป

ฉะนั้น ถ้าศึกษาธรรมะแล้วนี่นะ จะประพฤติปฏิบัติ นี่พูดถึงเวลาเราอยากจะทำประพฤติปฏิบัติ เราเอาสัจจะความจริง ถ้าสัจจะความจริง ในการประพฤติปฏิบัติโดยทั่วไป หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านค้นคว้าของท่านจนถึงที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ ท่านถึงมาแสวงหาสัทธวิหาริก ผู้สืบต่อๆ

เวลาหลวงปู่มั่นท่านพูดกับหลวงตา หลวงตามาพูดประจำ “เราทำความดีไว้มากมาย ไครระลึกถึงบ้างๆ”

หลวงตาบอกระลึกอยู่เต็มหัวอกเลย แต่ในปัจจุบันนี้หน้าที่ของตบยังไม่จบ ก็
อยากจะทำหน้าที่ของตบให้จบก่อน แล้วจะสืบทอด สืบทอดสัทธาวิหการิกผู้ที่จะสืบทอดศาสนาไป

ท่านถามถึงว่าท่านทำประโยชน์ไว้มาก ใครเห็นประโยชน์อันนั้นบ้าง

นี่พูดถึงท่านทำเพื่อประโยชน์ๆ ไร เพราะหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านปฏิบัติของ
ท่านถึงที่สุดแห่งทุกข์ไร ในการปฏิบัติจะถึงที่สุดแห่งทุกข์ ท่านทุกข์ยากมาขนาดไหน ท่าน
คิดว่าท่านแสวงหาขนาดไหน ท่านทำไปแล้วเวลามันเกิดความสงสัย ทำไปแล้วเวลา
กิเลสมันไปหมดเท็จ ทำไปแล้ว เวลาธรรมะมันพาให้เตลิดเปิดเปิง ท่านเอาใครเป็นที่พึ่ง
ท่านเอาใครเป็นคนทีแกไข

นี่ท่านจะปริกษาธรรม ปริกษาธรรมของท่าน เพราะไม่มีครูบาอาจารย์องค์ใด
ทีมีความสามารถทีจะรู้ได้จริงไร ท่านทำของท่านมาแล้วท่านถึงได้วางข้อวัตรปฏิบัติ
ของท่านไว้

การประพฤติปฏิบัติในสายของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นตามความเป็นจริงนะ
ท่านเวลาปฏิบัติ ปฏิบัติถึงมรรคถึงผลตามความเป็นจริงไร

ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อปฏิบัติไร ปฏิบัติเพื่อปฏิบัติ ปฏิบัติพอเป็นพิธีไร ปฏิบัติพอเป็นพิธี
คนทีไม่ปฏิบัติถึงที่สุดแห่งทุกข์ไร มันไม่เห็นผลของสติ ไม่เห็นผลของสมาธิ ไม่เห็นผลของ
ปัญญา

ศีล สมาธิ ปัญญา มันมีความสำคัญๆ สำคัญเวลามันพัฒนาของมันเป็นขั้นเป็นตอน
ไร ปุถุชน กัลยาณปุถุชน โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกิทาคามีมรรค สกิทาคามีผล
อนาคามีมรรค อนาคามีผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ เวลามันเป็น
ขึ้นไปมันเป็นขึ้นไปอย่างไร เวลาเป็นขึ้นไป ความมหัสจรรย์ๆ มหัสจรรย์มากๆ ถ้าเวลา
ปฏิบัติจริงๆ มันต้องลงทุนลงแรงขนาดนั้น

แต่ทีนี่พอปฏิบัติเป็นพิธีกัน เห็นว่าปฏิบัติแล้วมันจะดีงามๆ เราก็บริบัติกัน พอ
ปฏิบัติแล้ว เวลาปฏิบัติ เราฟังแล้วบางทีมันคันหูนะ “ปฏิบัติธรรมะในชีวิตประจำวัน ปฏิบัติ
ธรรมะในชีวิตประจำวัน”

คนขับรถแล้วเขาก็ฟังเพลงฟังอะไรของเขา ใ้เราขับรถ เขามอกเขาฟังเทศน์หลวง พ่อ เอาหูฟังเสียบหูไว้เลย ฟังเทศน์หลวงพ่อ แล้วก็ฟังเทศน์ของเราไป

แต่งงานหลักของเราคือการขับรถ ถ้างานหลักของเราคือการขับรถ โดย สติสัมปชัญญะมันต้องรู้พร้อม แต่การขับรถ การภาวนาไปด้วย คือไม่ให้กิเลสมันครอบงำ ไม่ให้กิเลสมันมีอำนาจเหนือกว่า ขับรถไปด้วยความทุกข์ความยาก ขับรถไปด้วยความวิตก กังวล กับขับรถไปด้วยกับการภาวนา มันแตกต่างกันใหม่

ถ้าเราขับรถไปด้วยแล้วเราภาวนาไปด้วย เราไม่ให้กิเลสค้นหาความทะยานอยาก ไม่ให้ความทุกข์ความยากมันครอบงำเวลาเราทำงานไ้ เวลาเราทำงาน งานหลักเราคือการ ขับรถ

ที่นี้งานหลักคือการขับรถ ถ้าการภาวนานั้นคือการภาวนาเพื่อไม่ให้กิเลสมันเข้ามา ครอบงำ หรือเอาความทุกข์ความยากเข้ามาครอบงำในเวลาขับรถ มันก็ขับรถไปด้วย ความสุขใจ

การขับรถมันก็เป็นหน้าที่การงานใช้ใหม่ การภาวนาก็ภาวนาเพื่อเป็นกรอบ เป็น กรอบกันไม่ให้กิเลสมันเข้ามาครอบงำในใจเราใจ มันก็ไม่ต้องไปทุกข์ไปยากจนขนาดนั้นใจ

นี่เขามอกว่าเวลาเขาขับรถ เวลาขับรถกำหนดพุทโธไปด้วย พุทโธไปด้วยมันไม่ค่อย นิ่ง เขาก็เลยหายใจสุดปอด หายใจแรงๆ หายใจสุดปอดเลย พุทโธยาวๆ พุทโธยาวๆ พอพุท โธยาวๆ ไป มันเกิดอาการวูบ อาการวูบ อาการวูบนะ

เราจะบอกว่า ในการภาวนา ภาวนาที่เอาจริงเอาจัง ถ้าภาวนาเอาจริงเอาจังแบบ หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านประพฤติปฏิบัติ เอาจริงเอาจังตั้งแต่พื้นฐาน เอาจริงเอาจังตั้งแต่ คนจะมาบวช

คนมาบวชต้องมาฝึกหัดข้อวัตรก่อน ฝึกหัดข้อวัตรเสร็จแล้วให้ตัดเย็บเสื้อผ้า ให้ตัด เย็บจีวรได้ ให้ท่องปาฏิโมกข์ได้นะ หลวงปู่มั่นท่านถึงจะให้บวช พอบวชเสร็จแล้วไม่ต้องวิตก กังวลกับเรื่องอะไรอีกแล้ว บวชไปแล้วก็ตั้งใจภาวนาๆ เห็นใหม่ เขาวางพื้นฐานมาอย่างนั้น ความตั้งใจของเขา ความตั้งใจ ตั้งใจเพื่อให้มันเป็นจริงเป็นจัง

เพราะศาสนานี้มีมรรคมีผล ศาสนานี้มีข้อเท็จจริง ถ้าทำจริงมันจะได้ของจริงใจ ไม่ใช่ทำพอเป็นพิธี ทำเล่น ทำแข่งขันกัน ทำเพื่อว่าทำได้ทำแล้วๆ ไอนั้นนะปฏิบัติในชีวิตประจำวัน มันยิ่งใหญ่ ชีวิตเรามันยิ่งใหญ่ งานมันยิ่งใหญ่ ก็เลยธรรมะเป็นของเล็กน้อย แล้วทำไปก็ทำเป็นเครื่องอยู่ แต่ถ้าเป็นจริงเป็นจิ่งขึ้นมา เราเอาจริงเอาจิ่งขึ้นมา เราตั้งใจ

อย่างเช่นคำถาม คำถามบอกว่า เวลาขับรถแล้วเราก็อภาวนาไปด้วย แล้วมันก็กึ่งๆ ไม่ได้ถึงที่สุด เราก็อตั้งใจเลย หายใจสุดๆ เลย

พอหายใจสุดๆ เข้า จิตมันจะอยู่ตรงนั้นแล้ว สิ่งที่อยู่ตอนที่รับรู้ หน้าที่การขับรถของเรา เราต้องดูถนน เราต้องดูความปลอดภัย นี่มันหดเข้ามา พอหดเข้ามา มันวูบ ถ้ามันวูบ มันวูบอย่างนั้น

แล้ววงเล็บด้วย ผมไม่ได้่วงนอนนะ ผมสดชื่นตลอดเวลา แล้วก็ลองใหม่ มันก็วูบอีก พอปรึกรรมซัดๆ มันก็วูบอีก เขาเลยกลัวอุบัติเหตุ แล้วเขาถามว่า สงสัยว่าเป็นอาการของจิตหรือเป็นเรื่องของร่างกาย

เป็นอาการของจิตอยู่แล้ว เป็นอาการความรู้ ความรู้มันเกิดจากจิตทั้งหมด

เขาบอกว่าเขาไม่ได้่วงนอน ร่างกายได้พักผ่อนพอสมควรแล้ว ดีแล้ว

ร่างกายมันเป็นที่อยู่ของใจ เป็นที่อยู่ของใจ ถ้าใจเข้มแข็ง การทำงานทุกๆ ชนิด หัวใจต้องมาก่อน ถ้าหัวใจคนที่จริงจิ่ง หัวใจที่มุ่งมั่นทำแล้วจะประสบความสำเร็จ แต่ถ้าเราทำด้วยความโลเล เราทำด้วยความไม่มั่นใจ เราก็อทำงานได้ ถ้าถึงประสบความสำเร็จ เพราะเคยทำงานมามันก็ประสบความสำเร็จพอเป็นพิธี เพราะมันเสร็จตามหน้านางานนั้น

แต่ถ้าหัวใจมันยิ่งใหญ่ๆ นี่เราตั้งใจของเรา หัวใจมันยิ่งใหญ่ ถ้ามันซัดๆ ขึ้นมา อาการวูบอย่างนั้นมันมี อาการวูบมันมี ถ้ามันมีแล้ว

เราจะบอกว่า งานหลักของเราคือการขับรถ ถ้างานหลักของเราคือการขับรถ เราไม่ต้องการให้มันลงสมาธิ ไม่ต้องการให้มันยิ่งใหญ่ขนาดนั้นหรอก

เวลาขับรถ ขับรถภาวนาได้ใหม่

ได้สิ ได้ ไม่ได้อะไรละ ได้เพราะอะไร ได้เพราะว่า ไส้สติ ไส้สมาธิมันเป็นเครื่องป้องกันทุกข์ยาก มันเป็นเครื่องป้องกันกิเลส มันเป็นเครื่องป้องกันความผิดพลาด แล้วขับรถถ้ามีสติปัญญา มันดีทั้งนั้นนะ

ถ้าเรามีกงานหลักของเราอยู่แล้ว การภาวนามันก็ภาวนาต่อเนื่องไป รักษาหัวใจเราไป แต่ถ้ามันจะเป็นสมาธิ มันจะเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา เราพ้นจากการขับรถแล้วเรามาพิสูจน์กัน ไส้วูบๆ นั้นนะ

ไอ้วูบๆ ถ้าพอเรานั่งสมาธินะ ถึงเวลา เรามีเวลา เวลาขับรถไปทางไกล เวลาไปป้อม มันก็มีที่พัก จอดเลย แล้วตอนนี้พุทโธยาวๆ หายใจสุดปอด มันวูบแล้วให้มันลงเลย ถ้ามันจริงตอนนั้นนะ

เวลาเอาจริงๆ มันก็ไม่หลง มันไม่หลง แต่เวลาทำงานอยู่นี้มันก็จะมาล่อให้หลงๆ กิเลสของคนมันร้ายนัก

ฉะนั้น อาการที่เป็นอย่างนั้นเป็นอาการทางจิตใช่ไหม

ใช่ อาการทางจิต ร่างกายไม่เป็นอย่างนั้นหรอก ร่างกายมันง่วงเหงาหาวนอน มันเพลีย เราทำงานมามันเพลีย มันก็เป็นไปได้

เวลาหลวงตาทำนพุดอย่างนี้นะ เวลาอดอาหาร อดอาหารเพื่อจะภาวนา เวลาอดอาหารเพื่อจะภาวนา พออดอาหารแล้วมันภาวนาดี แต่สิ่งมีชีวิตมันต้องมีอาหาร ร่างกายนี้มันก็ต้องมีอาหารใช่ไหม เวลาถึงที่สุดแล้วต้องหาอาหารมาเพื่อดำรงชีพไว้เพื่อไม่ให้ร่างกายมันซำรุดเกินไป

พอไปบิณฑบาต พอมาฉัน บิณฑบาต สิ่งที่ย่อยเพลีย สิ่งที่ย่อยหา มันกลับมาเร็วมาก ท่านบอกร่างกายมันฟื้นได้เร็วมาก แต่จิตใจฟื้นได้ช้า

จิตใจ เวลาภาวนา อดอาหารภาวนาสะดวกสบาย แต่ไม่ฉันอาหารก็ได้ เพราะชีวิตนี้มันต้องการอาหาร ก็ไปบิณฑบาตมาฉัน พอท่านบอกฉันขึ้นมาแล้วมันสดชื่น แหม! มันคล่องแคล่วเลยนะ ร่างกายมันเดินเหิน อู้ฮู! คล่องตัว แต่หัวใจมันอึดอาด

คนภาวนาเขาจะเปรียบเทียบนะ เราเป็นคนที่ภาวนาเอง เราจะทำสิ่งใดเอง เราต้องมาเปรียบเทียบกับผลการภาวนาเราได้ประโยชน์มากหรือประโยชน์น้อย แต่ชีวิตมันก็ต้องการอาหารเป็นเรื่องธรรมดา

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเราทำหน้าที่การงานของเรา เราก็มีหน้าที่การงานของเราเป็นเรื่องธรรมดา แต่เรื่องการภาวนามันเป็นเรื่องที่เราจะพิสูจน์นะ เราต้องการความจริงในใจของเรา เราต้องการความจริงกับชีวิตนี้ ชีวิตนี้เกิดมาเป็นมนุษย์ ทำหน้าที่การงานสำเร็จแล้วก็คือความสำเร็จ ก็เท่านี้

แต่ถ้าหัวใจเวลากลับมันสงบแล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนา เราจะเห็นมรรคเห็นผลนะ เราจะเห็นความมหัศจรรย์ของจิต เราจะเห็นความมหัศจรรย์ของศาสนา เราจะเห็นความมหัศจรรย์ของมรรคของผลที่มันเป็นจริงในใจขึ้นมา อันนั้นมันเป็นความจริง ถ้าความจริงอันนั้นมันจะประเสริฐกว่าใจ

ฉะนั้นจะบอกว่า เวลาเขาบอกว่าขับรถภาวนาได้ไหม

เราว่าได้ ได้แน่นอน แต่การขับรถ เราขับรถเพื่อรักษาหัวใจไม่ให้ทุกข์ไม่ให้ยาก รักษาหัวใจ รักษาให้เราทำดีของเราไปตลอด

แต่ถ้าเวลามันวูบ ลงสมาธิ เพราะมีคนเขาบอกว่า “ขับรถภาวนาไม่ได้ ถ้าเดี๋ยวมันวูบแล้วมันเกิดอุบัติเหตุ มันจะเกิดอุบัติเหตุ”

แล้วเวลามันทุกข์มันยากในใจ มันตรอมใจ ก็เลสมันกัดหัวใจนี้ได้ไหม เวลากิเลสมันกัดนี้มันได้ เพราะเราภาวนาเพื่อแค่นี้เองใจ แค่นี้ให้กิเลสมันกัดหัวใจ แค่นี้เพื่อให้มันตรอมใจ เพื่อให้มีความสุข

ถ้าเวลาภาวนาจริงๆ อาการวูบๆ เวลาคนที่ภาวนาแล้วเวลาจิตมันจะลงนะ เวลาจิตมันจะลงมันเกิดอาการวูบ

เวลาที่มันพุ่งชาน เวลามันพุ่งชาน เวลาคนมันพุ่งชานมันพุ่งชานนะ คิดไปร้อยแปด ยิ่งถ้าปกตินะ โดยธรรมดาโดยปกติเราชีวิตประจำวัน โอ้โฮ! คนอย่างเราเป็นผู้วิเศษ จะ

ภาวณาเมื่อไหร่ก็ได้ ธรรมะ นักธรรมตรี นักธรรมโท นักธรรมเอกก็ศึกษาแล้ว โอ้โฮ! นั่งสมาธิ ก็เป็นสมาธิเลย ถ้านั่งปัญญา เดียวปัญญาจะเกิดเลย เวลามันคิดนะ

แล้วเสร็จแล้วมันก็ตัดสินใจ อย่างนี้ลองภาวนาดู พอไปนั่งภาวนา โอ้โฮ! โลกแทบ ระเบิดเลย หัวใจนี้มันคิดไปเรื่อยแปดเลย เอาไม่อยู่หรอก

เวลาจะภาวนานะ เวลาจะบังคับมันนะ ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ภาษาบาลีเราจำไม่ได้ ท่านบอก จิตของคนเปรียบเหมือนช้างสารที่ตกมัน

เวลาช้างตกมัน มึงเอามันอยู่ใหม่ หัวใจของคนนี่นะ เวลามันคิดโดยที่สติไม่รอบคอบ เหมือนช้างสารที่ตกมัน หัวใจมันติดมันดิน มันกระต๊อบเอาแบนแต่ดแต่เลย

เวลาคิด อู้ฮู! ภาวนาฉันก็รู้ นักธรรมโท นักธรรมตรี นักธรรมเอกเรียนมาแล้ว โอ้ย! ธรรมะก็เรียนมาแล้ว ศึกษาธรรมะก็ศึกษามาแล้ว ปฏิบัติของง่ายๆ ทำเมื่อไหร่ก็ได้...ตาย นั้นนะ

แต่ถ้าเวลาเราเอาจริงเอาจังของเรา มันก็ดีขึ้น จากพุทโธไม่ได้ ก็พุทโธคล่องแคล่ว ขึ้น แล้วพอมันเกิดอาการวูบๆ อาการอย่างนี้ ถ้าอาการมันวูบ ถ้าคนมันจะวูบนะ อาการวูบ ถ้าวูบถ้าคนไม่มีวาสนา เวลาวูบไปสติมันไม่เท่าทัน พอไม่เท่าทันนะ มันจะวูบแล้วหายไปเลย อันนี้คือตกภวังค์

พอตกภวังค์ไปด้วยความเข้าใจผิดนะ “โอ้โฮ! นั่งสมาธิมันสุดยอด มันสุดยอดเลยนะ แหม! ตื่นขึ้นมาแล้วออกจากสมาธิมา” ไม่รู้ว่านั่นตกภวังค์ไปนะนะ

แต่ถ้าเป็นสัมมาสมาธินะ เวลาพุทโธๆ มันจะวูบ เราก็รู้สึกตัวตลอด ถ้าวูบ เราก็มีสติ คอยบำรุงรักษา ถ้ามันจะไปไหนนะ สติมันจะตามทันเราไปตลอด มันจะไปไหนก็ไปเถอะ มัน จะลงสุดยอดขนาดไหนเราก็มีสติสัมปชัญญะไปพร้อม พอมีสติสัมปชัญญะไปพร้อมนะ ไป พร้อม ถึงที่สุดนะ ถ้ามันวูบๆๆ บึ๊บ! ก๊ก! เลยนะ ถึงฐานของจิต

แล้วอาการนะ ภาษาเรา คนตกจากที่สูงด้วยความเร็ว เราจะเกิดผลกระทบ แรง ดึงดูด แรงโน้มถ่วงมันมีไปหมดนะ จิตมันจะรู้ไปหมด โอ้ย! มันชัดเจนไปทั่ว อย่างนี้เขา เรียกว่าลงสมาธิ ถ่าลงสมาธิ ถ่ามันลงที่อัปภานสมาธิ สักแต่ว่า มันดับหมด

ดับหมดถึงผิวหนัง ดับหมดถึงความรู้สึก ความรู้สึกอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กายนี้
ดับหมดเลย แต่จิตไม่ดับ จิตชัดเจน สักแต่ารู้ จิตเป็นตัวมันเองเลย นี่สัมมาสมาธิ

ถ้ามันเป็นอย่างนั้น เวลาถ้ามันจะเป็น เราจอดรถ เราจอดรถก่อนแล้วเราพิสูจน์
เวลาพิสูจน์ มันไม่วูบ มันไม่ได้ ถ้าไม่ได้ ขั้บรตต่อไป

นี่พูดถึงว่า ที่นี้เวลาคนภาวนาๆ ที่มีคนมาอุทธรณ์บอกว่า ภาวนาไม่ได้ ขั้บรต
ภาวนาไปแล้วเดี๋ยวเกิดอุบัติเหตุ

คนภาวนามันต้องมีสติสัมปชัญญะพร้อมนะ สติสัมปชัญญะพร้อม ถ้ามันจะเป็นอย่าง
นั้นเราก็ควบคุมได้ การภาวนานี้เรารักษาหัวใจของเรา รักษาหัวใจไว้ให้พร้อม แล้วถ้ามีเวลา
เราไปนั่งสมาธิจริงๆ ปฏิบัติจริงๆ ตอนนั้นนะ ตอนนั้นนะมันจะลงลึกขนาดไหน มันจะตีขนาด
ไหน ตอนนั้นนะ ตอนนั้นนะให้มันชัดเจนเลย พอมันชัดเจน ปัจจัยตั้ง สันติภูมิจุโก เห็นใหม่

**คนภาวนาคือคนทำงาน คนทำงานเป็นต้องมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา คนภาวนา
เป็นต้องรักษาจิตใจของคนถูกต้อง**

คนภาวนาเป็นมีแต่ตำรา มีแต่ความรู้ในตำรา แล้วเวลาทำอะไร ทำไปๆ ทำไม่ได้จริง
ไป มันเป็นสุตมยปัญญา ปัญญาคือการศึกษาทั้งนั้น มันไม่ใช่ปัญญาในการปฏิบัติ

ปัญญาในการปฏิบัติมันเกิดขึ้นจากการกระทำ แล้วเกิดขึ้นจากการกระทำ เกิดขึ้น
จากความรู้ความเห็นของตน ถ้าเกิดขึ้นจากความรู้ความเห็นของตน นั่นนะมันชัดเจนอย่าง
นั้นนะ ถ้ามันชัดเจนอย่างนั้น นี่ผลของการปฏิบัติ

นี่ไง สุตมยปัญญา จินตมยปัญญา ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการภาวนา การ
ภาวนา จิตมันภาวนา จิตมันเป็น พอจิตมันเป็น เราภาวนาเป็น เราเป็นคนทำเสียเอง มันเป็น
อย่างไรเราดูแลรักษาไปตลอดนี้ไง มันต้องมีอย่างนี้มันถึงว่าคนภาวนาเป็น

คนภาวนาไม่เป็น นั่งหลับ ตกภวังค์ไปหมด นั่งหลับ แล้วเข้าใจว่าภาวนาเป็นนะนะ
เพราะถือว่าได้นั่ง แล้วนั่งนานเสียด้วยนะ นั่งนี่นั่งเซียว

ออกมา ถ้าเป็นการปฏิบัตินะ พูดให้มีคุณค่า เขาบอกนั้นเป็นมิจณาสมาธิ ภวังค์ก็เป็น
สมาธิชนิดหนึ่งแต่เป็นมิจณา มิจณาเพราะขาดสติ

ถ้ามีสติมันจะไม่หลับ เพราะขาดสติมันถึงหลับ การหลับนั้นเพราะขาดสติ การขาดสติมันจะเป็นสัมมาไปได้อย่างไร ถ้ามีสติอยู่มันไม่หลับ

แต่นี้พอถ้ามีสติพร้อมมันจะละเอียดไปเรื่อยๆ ละเอียดไปเรื่อยๆ แต่ถ้ามันขาดสติแว็บ! แล้วพอเวลาจะมานะ โอโฮ! รู้สึกตัว สะดุ้งเหมือนรู้สึกตัว นั่นนะภวังค์ล้านเปอร์เซ็นต์ ล้านเปอร์เซ็นต์

แต่ถ้ามันไม่ถึงนะ มันก็แค่แว็บๆ แต่ยังรู้สึกตัวอยู่ ไม่หาย อย่างนี้กึ่งๆ จะว่าไม่รู้ก็รู้ จะว่ารู้ก็ไม่รู้ ถ้าจะว่ารู้ รู้ได้อย่างไร เพราะมันแว็บไป มันกึ่งๆ ภวังค์มันก็มีหลายระดับของมันใช่ไหม นี่พูดถึงว่าถ้าเป็นอาการของจิต

เราจะบอกว่า การขับรถภาวนาได้หรือไม่

ได้ แต่ถ้าการขับรถแล้วมันจะเกิดอุบัติเหตุ ก็บอกแล้วว่างานหลักคืองานขับรถ งานขับรถเราภาวนา ภาวนาเพื่อให้สติสัมปชัญญะมันสมบูรณ์ ไม่ใช่ว่าขับรถไปด้วย ขับรถก็ขับรถไป แล้วสมาธิก็เป็นอีกตัวหนึ่ง ก็เลยจิตแยกเป็นสองดวงหรือ ดวงหนึ่งขับรถ ดวงหนึ่งจะเป็นสมาธิ มันไม่มี จิตมีดวงเดียว ฉะนั้น ทำหน้าที่แตกต่างกันหลากหลาย

นี่พูดถึงว่า มันเป็นอาการของจิตหรือเป็นร่างกายครับ

อันนี้พูดถึงการภาวนานะ เราจะบอกว่า ขับรถไป แล้วฝึกหัดภาวนาไป เพราะการภาวนานั้นทำให้คนถามได้ประโยชน์ขึ้นมา จากสิ่งที่ว่าเคยบวชมา เห็นคุณงามความดีมา แต่เวลาบวชออกมาแล้วเราก็กู้มาใช้ชีวิตด้วยสิ่งเสพติดทุกชนิด เพราะอะไร

เพราะมันเป็นเรื่องของโลกใจ ทั้งๆ ที่ว่าเรารู้ว่ามันไม่ดี แต่พอมาพึงธรรมชาติ เวลาฝึกหัด สิ่งนี้เขาบอกว่าเขาหยุดได้หมดเลย เขาเลิกได้เลย จนพ่อแม่ยังดีใจ

นี่ปัญญาชน ปัญญาชน เรามีปัญญาของเรา รักษาหัวใจของเราใจ

แล้วที่นี้เขาบอกว่าเขาอยากจะบวช เคยคุยกับแม่หลายครั้งแล้ว แม่บอกว่า แม้แต่ชีวิตทางโลกยังไม่เป็นขึ้นเป็นอัน ถ้าบวชไปแล้ว เวลาสึกออกมาตอนเมื่ออายุแก่แล้วจะทำอะไรกินกัน

ส่วนใหญโลกคิดกันแบบนี้ ถ้าโลกคิดแบบนี้ ทีนี้เรามีความรับผิดชอบใช้ใหม่ เรามีความรับผิดชอบเพราะเรามีครอบครัว ถ้ามีครอบครัว เราก็ต้องดูแลครอบครัวของเราไป

ถ้าเรายังบวชตัวเองไม่ได้ เราก็บวชหัวใจเราไปก่อน บวชหัวใจ ถ้าบวชหัวใจไปแล้วหนึ่ง แม็กก็ภูมิใจ ครอบครัวก็ดีใจ พี่น้องดีไปหมดเลย พี่น้องดีใจไปทุกคนเลย เพราะเราเลิกสิ่งเสพติดทั้งหมดได้ เราไม่มีสิ่งเสพติด ชีวิตเราก็กกลับมาเป็นปัญญาชน เป็นปัญญาชน ชีวิตเราก็กกลับมามีคุณค่า ชีวิตกกลับมามีคุณค่า นี่ธรรมะมันให้ผลเป็นชั้นๆ ขึ้นมา

ธรรมะนี้ให้ผลประโยชน์มหาศาลเลย แต่เรายังไม่เห็นเลยว่าชีวิตเราที่เปลี่ยนไปมันได้คุณประโยชน์มากขนาดนี้ แล้วถ้าภาวนาต่อเนื่องไป ถ้าภาวนาไปนะ มันมีความรู้ความเห็นภายในใจ อันนั้นมันก็ประเสริฐของมันขึ้นไปเป็นอีกชั้นหนึ่งใจ ถ้ามันอีกชั้นหนึ่งมันก็อยู่ที่วาสนา

ถ้าพูดถึงว่าอยากจะทำบวช ใจคิดว่าเขาอยากจะทำบวช ตั้งใจว่าจะบวช แต่ทีนี้ว่าปรึกษาแม่หลายครั้งแล้ว แม่ก็บอกว่ามันยังเป็นอย่างนั้น

นี่พูดถึงความตั้งใจนะ ความตั้งใจ จากที่ว่าเราอยู่ของเราคนเดียวไง มนุษย์เกิดมา มนุษย์เกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาสมบูรณ์ไปด้วยรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

เวลาเรามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นแก้วสารพัดนึก เรามีศาสนา มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นแบบอย่าง เรามีพระธรรม พระธรรมคือสัจธรรม เรามีพระสงฆ์ พระสงฆ์ที่เป็นครูบาอาจารย์ของเราที่ประพฤติปฏิบัติชอบ เรามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง

ถ้าเรามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง หัวใจเรามันไม่ว่าเหว หัวใจของชาวพุทธเราเนี่ย เรามีสติมีปัญญารักษาหัวใจของเรา รักษาตัวเรา มันเป็นประโยชน์กับเราขึ้นมาใจ เป็นชาวพุทธแท้ เป็นชาวพุทธที่มีคุณค่า

แต่ถ้าเราบอกว่าเราเป็นชาวพุทธ เราเคยบวชมาแล้ว แล้วก่อนหน้านั้นเราก็กปล่อยชีวิตเราไปเป็นผลของวิภวณะไป ปล่อยชีวิตเราไปตามแต่กระแส แล้วตามกระแสนั้นก็กระแสโลก แล้วก็ไปกับโลก แต่ถ้ากลับมาเป็นธรรมๆ นะ กลับมาของเรา เราจะฝึกหัด เราจะปฏิบัติ

จะนั้นบอกว่า เวลาปฏิบัติไปแล้วมันวุ่น

วุ่นนั้นเราตั้งสติไว้ แล้วไม่ปล่อยให้มันเป็นแบบนั้น เรามีหน้าที่การงาน เราก็ต้องรักษาหน้าที่การงานของเรา เราต้องรับผิดชอบหน้าที่การงานของเรา หน้าที่ของเราขับรถเพื่อไปส่งสินค้า เราก็ต้องทำสิ่งนั้นให้สมบูรณ์ แล้วการภาวนามันเป็นต้นทุนชีวิตของเราเอง ถ้าต้นทุนชีวิตของเราเอง เราก็รักษาของเราเพื่อประโยชน์กับเรา

แล้วถ้าอนาคตถ้ามันจะได้เป็นไปนะ คนถ้ามันมีบุญ ถึงเวลาแล้วธรรมะจัดสรรให้ได้ สมบูรณ์ตามความต้องการนะ ถ้าถึงตอนนั้นมันก็เป็นวาสนาของเรา

ถ้าถึงตอนนั้น เราไม่ต้องไปประชดชีวิตนะ คนที่จะเสียหายก็เพราะประชดประชันกันนะ การประชดประชันกันไม่มีประโยชน์อะไรทั้งสิ้น

คุณ **สพเพ สตฺตา** สัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ขอเธอจงเป็นสุขๆ เกิด เป็นสุขๆ เกิด แล้วเราก็พยายามทำตัวของเรา ทำความดีของเราเพื่อชีวิตของเรา เพื่อความสุขของเรา

คนอื่นเขาจะชี้หน้า ใครจะบอกว่าเราเลวหรือเราเป็นคนดีดีเลิศขนาดไหน นั้น เป็นมารยาสาไทย เป็นคำพูดของคน ไม่จริง จริง จริงอยู่ที่การกระทำ จริงมันจริงที่เรา

เรา ใครจะดีว่าเลวขนาดไหนนั้นก็ป็นนินทากาละ โลกธรรม ๘ เราไม่เป็นอย่างนั้น เราไม่ต้องไปกังวล ไม่มีสิทธิ์เลย เห็นไหม **สพเพ สตฺตา** สัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุขๆ เกิด แต่เราก็ต้องทำของเรา เราก็จะเป็นสุขๆ ของเรา

หลงตาทำนสอน ใครจะดี ใครจะเลว เรื่องของเขาละ เราจะทำความดี เราจะทำความดี

แล้วความดีคืออะไรละ ฉะนั้น ทำความดีแล้ว หน้าที่การงานของเรา เราก็ทำ ผลประโยชน์ชีวิตความเป็นจริงของเรา เราได้ประสบ เราหายใจเข้านี้ก็พุท หายใจออกนี้ก็โ สุตลมหายใจเต็มปอดเลย อันนี้เพราะว่างานหลักมันก็อีกเรื่องหนึ่ง ใอันนี้มันงานรอง เราจะทำจิตของเราให้เป็นดังความปรารถนา

แล้วปล่อยรถวิ่งไปอย่างไรละ

จะนั้น เวลขัณฑ์ภวณนก็มึหน้าที เราก็ต้งดูแลรักษา ใ้งานของเรา งานหวัใจของเรา เราดูแลรักษาอย่างนี้ ธรรมโอสถ ใ้ให้พญามาร ใ้ให้ครอบครวัของมารเข้ามารุมกัตรุมฉีก หวัใจของเรา นึ้ก็เป็นเอกสิทธิ์ของเรา เป็นการกระทำของเรา

จะนั้น ทำได้ ขัณฑ์ภวณนได้ แต่ขณะนั้นเรากวณนาเพื่อป้องกันใ้ให้กิเลสมัน ครอบงำใจ

แต่ถ้าจะภวณนาจริง ๆ เราควรจะงานเอก งานภวณนาเป็นงานหลัก งานหลักก็คือนั่ง สมภาติ เเดินจงกรม แล้วมีเวลาทีไหนต้งทำอย่างนั้นมาพิสูจน์ พิสูจน์กับเวลาปฏิบัติวบ ๆ

แล้วเวลามันเป็นจริงขึ้นมานะ ปัจจัตตัง ฐุเจ้าพะอะตน สันทิภูฐุโก ฐุแจ้ง ฐุแจ้งไนใจ ของตน นึ้นคือการปฏิบัติทีสมบูรณ์ เอวัง